

Orientalischer Möhren-Couscous-Salat mit Feta und Zitronenjoghurt

Helene
Weber
Haus

Gesellschaft bilden.
Menschen begeistern.

Zutaten:

- 200g Couscous
- 3-4 mittelgroße Möhren
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 2-3 EL Rosinen
- 50g gehobelte, blanchierte Mandeln
- 200 ml Wasser
- 150g Feta
- 1 TL Ras-el-Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung aus dem Supermarkt)
- 1 EL Schwarzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 6 Stängel Minze
- 200g Joghurt

Zubereitung:

Die gehobelten Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne leicht goldbraun rösten.

Orange und Zitrone heiß abwaschen, die Schale beider Früchte separat in jeweils eine Schüssel reiben. Die Früchte halbieren, kräftig auspressen und jeweils den Saft zur Schale geben.

Den trockenen Couscous, 3 EL Olivenöl, die Rosinen und die Hälfte der gerösteten Mandeln in die Schüssel mit der Orangenschale und dem Orangensaft geben, mit 200ml kochendem Wasser übergießen, einmal umrühren und abgedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Den Joghurt in die Schüssel mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft geben, vermischen, leicht salzen und in den Kühlschrank stellen. Die Möhren in feine Scheiben oder Stifte schneiden, mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne anbraten und den Schwarzkümmel dazu geben, dann etwas abkühlen lassen.

Die Minze waschen, ein paar Blätter für die Garnitur auf Seite legen, die restlichen Blätter abpfeifen und fein hacken.

Die Möhren, den zerbröselten Feta sowie die gehackte Minze in den durchgezogenen Couscous geben und mit Ras-el-Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Couscous-Salat mit der anderen Hälfte der Mandeln und den Minzblättern garnieren und mit Joghurt servieren.

Dazu schmeckt zum Beispiel Fladenbrot oder in Honig mariniertes Hähnchen.